

# ほけんだより

がつごう  
1月号

あけましておめでとうございます！！

じゅうしやませいぶしょうがつこう ほけんしつ  
十四山西部小学校 保健室  
H31. 1. 7

ふゆやす お がつき はじ  
冬休みが終わって、3学期が始まりました。

みなさん、ふゆやす げんき す  
冬休みは元気に過ごすことができましたか。

なに はじ もくひょう けいかく  
何を始めるにも、目標と計画をきちんと決めることが大切です。

「1年の計は元旦にあり」毎日元気に過ごすための「健康目標」を決めて、今年も元気にがんばりましょう。

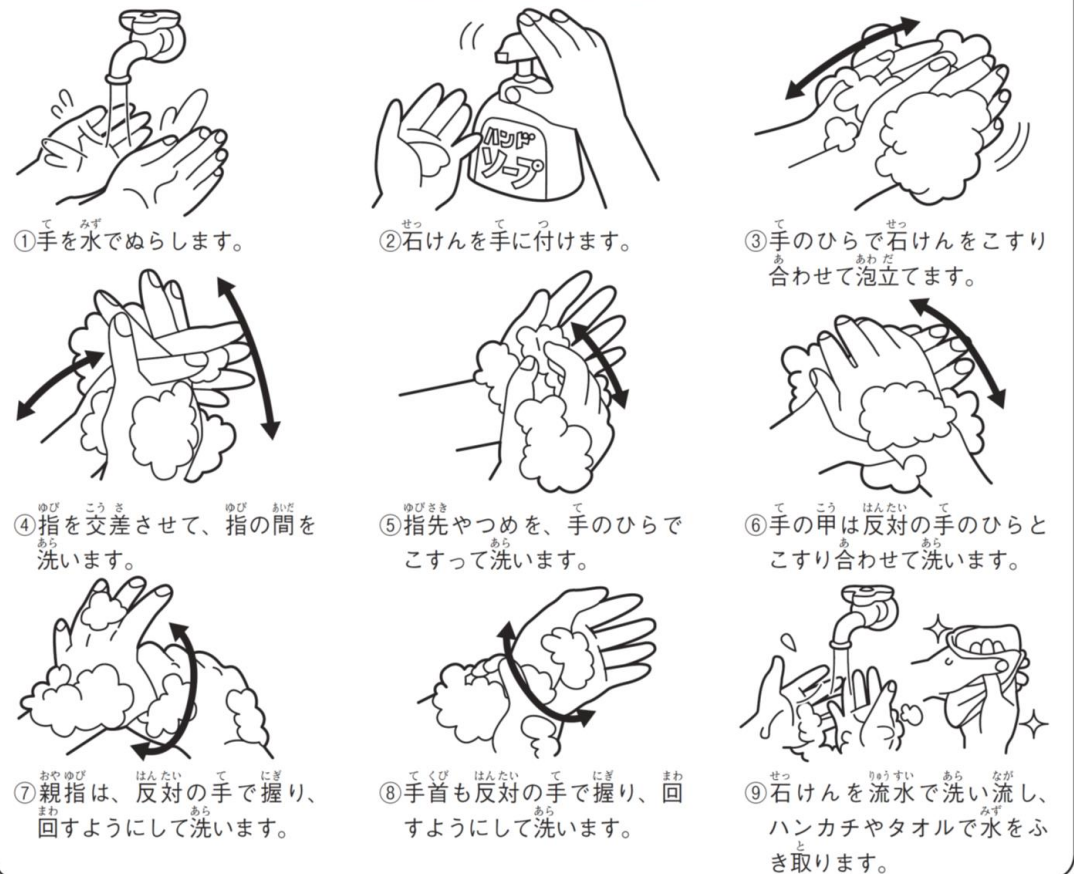


インフルエンザ予防には手洗いが一番。

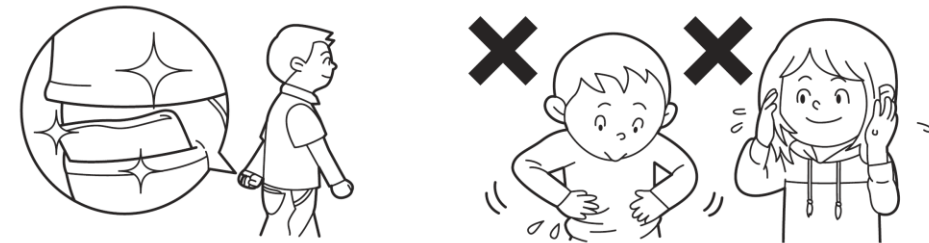
手を清潔にして、インフルエンザを予防しよう。

インフルエンザは、インフルエンザウィルスがせきやくしゃみによって飛ばされたり、ウィルスがついたものに触れたりすることで、鼻や口を通して感染します。普段からていねいに手洗いをして、手を清潔にしましょう。

## 手の洗い方



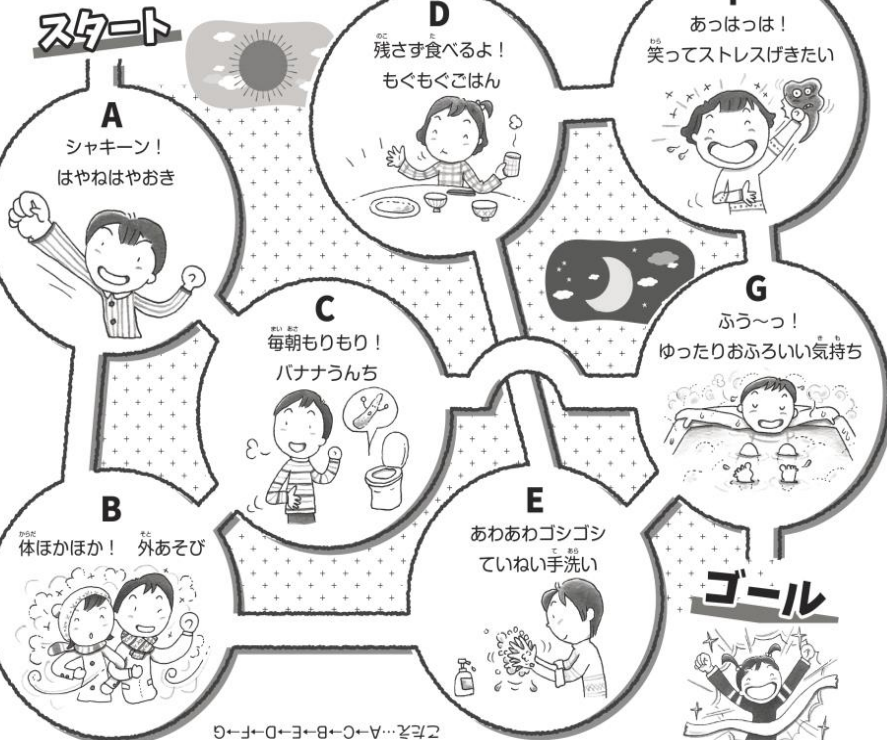
## 清潔なハンカチをいつも持っておこう



ポケットなど、すぐに取り出せる場所に入れておきましょう。

衣服で手をふいたり、ぬれた手で髪を触ったりすると、かえって手が汚れるので、ハンカチ代わりにしてはいけません。

## おすすめ！ 元気っ子のみち



元気のための習慣を全部たどってゴールしてね  
1回通った場所は2回通れないよ

## こんげつ ほけんぎょうじ <今月の保健行事>

- 1 / 8 (火) はついくそくてい 発育測定 1・3・6年
- 1 / 10 (木) はついくそくてい 発育測定 2・4・5年
- 1 / 23 (水) すい は しどう 歯の指導 5年

今日は歯の染め出しをします。

汚れてもよい服装で授業を受けましょう。

